



Center for Terapi & Selvudvikling

Nyhedsbrev om: YOGA OG MEDITATION

YOGA-hold, YOGA-workshops, MEDITATIONS-grupper mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling
EFTERÅR/VINTER 2025
v. Kristine Mikkelsen og co.



Alle kan være med på vores yogahold. Start løbende, hvis der er plads.
Alle nye elever har mulighed for 1-2 prøvegange, hvor man bare betaler pr. gang (115 kr.), inden man evt. binder sig for det igangværende kvartal.
Hvis man er tilmeldt ét hold, kan man flekse på de andre hold i ugen. Man møder bare op og satser... eller sender en sms, til Kristine 22 54 76 15 for at høre om der er plads.
Man sørger selv for at få de gange, man har betalt for.

Alle hold ligger tirsdage, onsdage og torsdage.

Der er 6-11 deltagere på hvert hold.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, så kontakt mig her på mailen og tilmeld dig:

kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15

Du kan også gå direkte til hjemmesiden:

www.kristinemikkelsen.dk

Venlige yoga-hilsner
fra Kristine og co.

Yogahold v. Kristine Mikkelsen - tirsdage og onsdage



Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold)

3 ledige plads

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold)

0 ledige pladser

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold)

0 ledige pladser

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold)

2 ledige pladser



Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold)

2 ledige pladser

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold) *Lukket hold - venteliste*

Pris: 115 kr. pr. gang - 1½ time for yogahold (forløb på 6-13 gange)

Start: uge 43 efterårsferien...eller løbende (hvis der er plads).

Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden for at læse mere om mine hold:
<https://www.kristinemikkelsen.dk/yogahold/>

Yoga**hold** v. **Mai Klemmensen** - onsdage kl. 16.00 eller 18.00



Der er ledige pladser på Mais hold om onsdagen med *Blid Hatha Yoga*.
Skriv en mail til Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Onsdage: 16.00-17.30 (Privat alm. hold)

6 ledige pladser



Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold)

3 ledige pladser

Start: uge 43 efter sommerferien, eller løbende - hvis der er plads.

Pris: 115 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-13 gange).

HOLDOVERSIGT YOGA - 2025

Yoga v. *Kristine Mikkelsen* eller *Mai Klemmensen*

Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold "Yoga mod Stress" v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*) **(NB: lukket hold!)**

Onsdage: 16.00-17.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Onsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Meditationer og energiøvelser - *kom og prøv - ledige pladser!* **Mandag d. 24. november kl. 9.00-12.00 - 350 kr.**

Inkl. lille pause med te/kaffe/knækbrød/ost i køkkenet

Savner du et rum til fordybelse i dig selv, og samtidig at lære nogle meditationer og energiøvelser, der kan styrke din kontakt til dig selv og din egen energi? Så er denne gruppe/workshop noget for dig. Denne ene gang er en enkeltstående workshop/gruppe, men hvis du kan lide formen, og har lyst til at fortsætte, så er der mulighed for at du kan deltage i en fredag formiddagsgruppe eller i en formiddags- eller eftermiddagsgruppe i det nye år.

Meditationerne foregår fortrinsvist på stole (eller i skrædderstilling - efter eget valg). Både denne ene intro-gang, og det videre forløb er bygget op omkring meditationer og energiøvelser - bl.a. hentet fra Bob Moore og fra yogaens skatkiste. I forløbet vil du få en introduktion til basale og centrerende øvelser. Lette yogaøvelser og dybdeafspænding vil også indgå, med det formål at styrke din kontakt med din krop og give ro i sindet. Både denne ene gang og hele forløbet videre er for alle, der har en følelse for at fordybe sig i meditation, i kroppen og i de følelser, temaer eller problematikker, der foregår i dig, og få lidt støtte og vejledning til en meditativ proces.

Læs evt. mere på hjemmesiden:

<https://www.kristinemikkelsen.dk/meditation-workshops/> og / eller skriv en mail til mig: kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.



MEDITATIONS- OG SELVUDVIKLINGS-gruppe - *ledige pladser* **Fredag d. 21. november og lørdag d. 22. november 2025.** **1000 kr. for begge dage.**

Gruppen her henvender sig til dig, der trænger til et rum til fordybelse i dig selv over et par dage. Vi vil mødes fredag eftermiddag/aften fra 16.00-20.00 og igen om lørdagen fra 10-17. (min. 4 og max 6 deltagere).

Dagene vil indeholde muligheden for at bygge sig selv lidt op i kontaktfuldhed med det der er og rør sig inden i dig. Vi vil veksle mellem meditation, energiøvelser, blid yoga,

bevægelse, afspænding og udtryk/kommunikation fra det indre og ydre liv, der udfolder sig. For tilmelding kontakt mig på mail eller sms eller du kan ringe og høre nærmere. Du behøver ikke have erfaring med hverken meditation eller yoga for at deltage (men det er selvfølgelig en fordel).

[Læs mere her](#)



Yogaworkshops efterår/vinter 2025

For tilmelding send en mail til [**kristinemikkelsen@hotmail.com**](mailto:kristinemikkelsen@hotmail.com)

Ud over de normale ugentlige hold, tilbyder jeg enkeltstående workshops og ”miniforløb” for dig, der ikke har mulighed for at deltage hver uge, men alligevel elsker et godt yoga-input. Læs mere her nedenfor.

Tilmelding: Kontakt mig/Kristine på [**kristinemikkelsen@hotmail.com**](mailto:kristinemikkelsen@hotmail.com) og oplys hvilken workshop du ønsker (se nedenfor), samt oplys navn, telefonnummer og e-mail. Så bliver du skrevet på listen.

Ca. en uge inden workshoppen modtager du en reminder-e-mail, hvori der også står oplysninger omkring betaling.

Pris: Priserne varierer lidt, men de fleste workshops varer 3 timer og koster 350 kr. pr. gang. Læs mere nedenfor.

WORKSHOPS



NOVEMBER:

Yin yoga – med fokus på efteråret – ledige pladser v. Kristine Mikkelsen

Lørdag d. 1. november 2025

KL. 14.00-17.00

3 timer – 350 kr.

[Læs mere her](#) [Åbner PDF](#)

MEDITATIONS- OG FORDYBELSES-gruppe – ledige pladser

V. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 21. november (16-20) og lørdag d. 22. november 2025 (10-16).

Meditationer, energiovelser, selvudvikling, udtryk, bevægelse, yoga, afspænding.

Min. 4 og max 6 deltagere – henover fredag og lørdag

1000 kr. for begge dage

[Læs mere her](#)

Meditationer og energiovelser – enkeltstående workshop – ledige pladser

V. Kristine Mikkelsen

Mandag d. 24. november

kl. 9.00-12.00

3 timer – 350 kr.

[Læs mere her:](#) [Åbner PDF](#)

DECEMBER:

Den frie vejtrækning og pranayamas – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 5. december 2025

KL. 9.00-12.00

3 timer – 350 kr.

Læs mere her: [Åbner PDF](#)

Yin yoga – med fokus på årstiden vinter – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 12. december 2025

KL. 15.30-18.30

3 timer – 350 kr.

Læs mere her: [Åbner PDF](#)



**Samtaleterapi/Selvudvikling/Meditation/
Kunstterapi/Kropsterapi/Parterapi mm.**

..ved mig Kristine Mikkelsen er også en mulighed. Du kan læse meget mere om min tilgang og mit perspektiv, og hvad jeg kan hjælpe dig med på min hjemmeside:

www.kristinemikkelsen.dk



Vel mødt til YOGA, MEDITATION, SAMTALE TERAPI, PARTERAPI,
KROPSTERAPI, KUNSTTERAPI mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling

Venlige yoga- og meditations-hilsner
fra **Kristine og co.**

Kristine Kusk Mikkelsen
Yogalærer, Psykoterapeut, Kunstterapeut og Mag.art.
Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, stuen
8900 Randers C
kristinemikkelsen@hotmail.com
Tel: 22 54 76 15
www.kristinemikkelsen.dk
www.yogauddannelse-randers.dk
www.centerforterapiogselvudvikling.dk

